



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

5月 よていこんだて表



NO 1

城陽市立学校給食センター 小学校

| 5月1日(水) | | | | 5月2日(木) | | | | 5月7日(火) | | | | 5月8日(水) | | | | 5月9日(木) | | | |
|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ごはん 牛乳 沢煮椀 モウカサメの竜田揚げ 新メニュー 城陽市の青ねぎを使用! | | | | ごはん(減量) 牛乳 キャベツのみそ汁 鶏肉の唐揚げ お茶風味 かしわもち 新メニュー 城陽市の青ねぎを使用! | | | | ごはん 牛乳 ポークカレー きゅうりとキャベツのサラダ ヨーグルト | | | | ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鯖のレモンしょうゆがけ キャベツのごまあえ 新メニュー | | | | 麦ごはん 牛乳 中華スープ さい高野! 丼 | | | |
| 食品名 1人分量 (黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 15 g (緑) 人参 10 g (緑) ごぼう 15 g (緑) 大根 20 g (緑) 青ねぎ 5 g (黄) 突きこんにやく 15 g 淡口しょうゆ 2.5 g 濃口しょうゆ 1 g 酒 1 g 塩 0.3 g こしょう 0.01 g 削り節 2.5 g 水 110 g (赤) モウカサメ竜田揚げ(40g) 1 こ (黄) 米油(揚げ油) 5 g | | | | 食品名 1人分量 (黄) 精白米 68 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) 切り麩 2 g (緑) キャベツ 25 g (緑) 人参 10 g (緑) 玉ねぎ 22 g (緑) しめじ 7 g (緑) 青ねぎ 5 g (赤) 中辛みそ 7 g (赤) こうじみそ 1.3 g 削り節 2.5 g 水 95 g (赤) 鶏肉 55 g 白ワイン 0.8 g 塩 0.35 g てん茶 0.08 g こしょう 0.03 g (黄) 米粉 9 g (黄) 米油(揚げ油) 5.5 g (黄) かしわもち(40g) 1 こ | | | | 食品名 1人分量 (黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 29 g 塩 0.05 g こしょう 0.01 g カレー粉 0.15 g ローレル 0.03 g セロリ 5 g (緑) しょうが 0.5 g (緑) おろしにんにく 0.3 g (緑) 人参 20 g (黄) じゃが芋 40 g (緑) 玉ねぎ 40 g アレルゲンフリーカレーフレーク 15.5 g トマトケチャップ 1 g ガラムマサラ 0.02 g ウスターソース 1.1 g 水 85 g (緑) きゅうり 10 g (緑) キャベツ 30 g (緑) (冷)ホールコーン 8 g 塩 0.2 g こしょう 0.01 g (黄) 三温糖 0.3 g 濃口しょうゆ 1.5 g 酢 1.4 g (黄) 米油 0.2 g (赤) ヨーグルト(70g) 1 こ | | | | 食品名 1人分量 (黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) (冷)豆腐 30 g (緑) 玉ねぎ 30 g (緑) 人参 8 g (緑) みずな 5 g (赤) 干しわかめ 0.4 g (赤) 中辛みそ 7 g (赤) こうじみそ 1.3 g 削り節 2.5 g 水 100 g (赤) 粉付き鯖(50g) 1 切 (黄) 米油(揚げ油) 5 g レモン汁 2 g (黄) 三温糖 4 g 濃口しょうゆ 4 g (緑) キャベツ 32 g (緑) 人参 6 g (黄) 白いりごま 0.6 g (黄) 白すりごま 0.6 g (黄) 三温糖 0.25 g 濃口しょうゆ 1.8 g | | | | 食品名 1人分量 (黄) 精白米 68 g (黄) 麦 7 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 20 g (緑) 玉ねぎ 20 g (緑) 人参 10 g (緑) 緑豆もやし 15 g (緑) 干しいたけ 0.5 g (緑) チンゲンサイ 15 g 塩 0.3 g こしょう 0.02 g 淡口しょうゆ 3.8 g (黄) ごま油 0.2 g 冷凍ブイヨン(特) 7 g 水 95 g (赤) 豚肉ミンチ 40 g (緑) 人参 16 g (緑) 玉ねぎ 27 g (緑) 青ねぎ 5 g (赤) 高野豆腐 2.1 g (緑) 切り干し大根 2.8 g (緑) しょうが 0.6 g こしょう 0.01 g (黄) 三温糖 1.9 g (赤) 赤みそ 4.8 g 濃口しょうゆ 1.2 g みりん 0.35 g 酒 0.6 g カレー粉 0.12 g (黄) でんぶん 1.2 g 水 12 g | | | |
| 栄養量 エネルギー(和カロリ-) 515 たんぱく質(グラム) 22 脂肪(グラム) 15.3 | | | | 栄養量 エネルギー(和カロリ-) 725 たんぱく質(グラム) 24.6 脂肪(グラム) 26.5 | | | | 栄養量 エネルギー(和カロリ-) 650 たんぱく質(グラム) 22.5 脂肪(グラム) 19.5 | | | | 栄養量 エネルギー(和カロリ-) 604 たんぱく質(グラム) 24.9 脂肪(グラム) 20.1 | | | | 栄養量 エネルギー(和カロリ-) 570 たんぱく質(グラム) 27 脂肪(グラム) 17.8 | | | |
| 5月10日(金) ごはん 牛乳 吉野煮 土佐和え 食品名 1人分量 (黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 30 g (赤) 絹厚揚げ(冷凍) 30 g (黄) 里芋 30 g (緑) 人参 25 g (緑) 山城産たけのこ 30 g (緑) (冷)三度豆カット 5 g (黄) 三温糖 1.6 g 淡口しょうゆ 5 g 濃口しょうゆ 0.7 g みりん 1 g 酒 0.5 g (黄) でんぶん 1 g 削り節 2 g 水 37 g (緑) こまつな 10 g (緑) キャベツ 25 g (緑) 人参 5 g (赤) 花かつお 0.8 g (黄) 三温糖 0.5 g 濃口しょうゆ 1.9 g | | | | 5月13日(月) ミルクパン 牛乳 クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ 食品名 1人分量 (黄) ミルクパン 1 こ (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 20 g (赤) ショルダーベーコン 10 g (緑) 人参 20 g (黄) じゃが芋 25 g (緑) 玉ねぎ 40 g (緑) ブロッコリー 10 g (黄) バター 5 g (黄) 小麦粉(焙煎) 5 g (赤) 脱脂粉乳 3 g (赤) 粉チーズ 1 g (黄) 上白糖 0.3 g 塩 0.5 g こしょう 0.02 g 冷凍ブイヨン(特) 7 g 水 70 g (赤) ツナ(ノンオイル) 8 g (緑) キャベツ 27 g (緑) (冷)ホールコーン 10 g (緑) 人参 7 g こしょう 0.01 g 酢 2 g 塩 0.35 g (黄) 三温糖 0.2 g (黄) オリーブオイル 0.5 g | | | | 5月14日(火) ごはん 牛乳 春豚汁 ホタテのチリソースがけ ゆで野菜(ブロッコリー) 食品名 1人分量 (黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 15 g (赤) 油揚げ 8 g (緑) 人参 5 g (緑) キャベツ 20 g (赤) 干しわかめ 0.3 g (黄) 色紙切こんにやく 10 g (緑) 青ねぎ 3 g (赤) 中辛みそ 7 g (赤) こうじみそ 1.2 g 削り節 2.5 g 水 95 g (赤) ホタテ天ぷら(33g) 2 こ (黄) 米油(揚げ油) 6 g (黄) 三温糖 3 g 濃口しょうゆ 2.5 g トマトケチャップ 4 g みりん 2 g 酢 1.5 g トウバンジャン 0.2 g 水 1 g (緑) ブロッコリー 20 g 焼き塩 0.04 g | | | | 5月15日(水) ごはん 牛乳 じゃがいもあんかけ 小松菜のおかかマヨサラダ 食品名 1人分量 (黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) じゃが芋 50 g (赤) 豚肉ミンチ 22 g (緑) しょうが 1 g (緑) 玉ねぎ 50 g (緑) 人参 20 g (緑) 干しいたけ 0.5 g (緑) ピーマン 7 g (黄) 三温糖 3 g 濃口しょうゆ 4.5 g 塩 0.4 g こしょう 0.01 g 水 42 g (黄) 米油 0.7 g (黄) でんぶん 0.6 g (緑) こまつな 13 g (緑) 人参 9 g (緑) 緑豆もやし 21 g (赤) 花かつお 0.4 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 3.4 g 淡口しょうゆ 1.6 g | | | | 5月16日(木) ごはん 牛乳 トック 油淋鶏 食品名 1人分量 (黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (黄) トック 20 g (赤) 豚肉スライス 20 g (赤) 冷凍液卵 10 g (緑) 人参 7 g (緑) 緑豆もやし 15 g (緑) 玉ねぎ 10 g 冷凍ブイヨン(特) 6 g 濃口しょうゆ 1.5 g 淡口しょうゆ 2 g 塩 0.2 g こしょう 0.02 g 水 108 g (赤) 鶏肉 60 g (緑) しょうが 0.5 g 酒 1.2 g (黄) でんぶん 8 g (黄) 米油(揚げ油) 6 g (緑) 青ねぎ 5 g (黄) 三温糖 3 g 濃口しょうゆ 4.2 g 酢 2.4 g (黄) ごま油 0.5 g | | | |
| 栄養量 エネルギー(和カロリ-) 524 たんぱく質(グラム) 23.4 脂肪(グラム) 13.3 | | | | 栄養量 エネルギー(和カロリ-) 643 たんぱく質(グラム) 26.3 脂肪(グラム) 23.9 | | | | 栄養量 エネルギー(和カロリ-) 679 たんぱく質(グラム) 27.1 脂肪(グラム) 25.1 | | | | 栄養量 エネルギー(和カロリ-) 539 たんぱく質(グラム) 18.4 脂肪(グラム) 15.5 | | | | 栄養量 エネルギー(和カロリ-) 746 たんぱく質(グラム) 29.4 脂肪(グラム) 29.7 | | | |



こどもの日献立
八十八夜献立

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘みの歌をご存じですか?八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年5月1日です。この時期から気候が暖かくなるので、茶摘みや田植えが始まります。給食では、2日にお茶の葉を使った「鶏肉の唐揚げ お茶風味」が登場します!お茶の風味を楽しんでください♪



城陽市の
青ねぎ・玉ねぎを使用!

山城産たけのこを使用!



城陽市の青ねぎを使用!





城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

5月 よていこんだて表



| 5月17日(金) | | | 5月20日(月) | | | 5月21日(火) | | | 5月22日(水) | | | 5月23日(木) | | |
|---|--------|--|---|--------|--|---|--------|--|--------------------------------------|--------|--|--------------------------------|-------|--|
| ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 さばの塩焼き もやしのごま酢あえ | | | コッペパン 牛乳 野菜スープ ポークフランク ポイルキャベツ (ケチャップ味) | | | ごはん 牛乳 白玉麩のすまし汁 鶏肉のみそ焼き きゅうりのごまあえ | | | ごはん(減量) 牛乳 五目うどん かつおの揚げ南蛮漬け | | | 麦ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 親子丼 | | |
| 城陽市の青ねぎを使用! | | | | | | | | | 城陽市の青ねぎを使用! | | | 城陽市の青ねぎを使用! | | |
| 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | |
| (黄) 精白米 | 75 g | | (黄) コッペパン | 1 本 | | (黄) 精白米 | 75 g | | (黄) 精白米 | 68 g | | (黄) 精白米 | 68 g | |
| (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | |
| (赤) (冷) 油揚げ | 8 g | | (赤) 鶏肉 | 15 g | | (赤) 干しわかめ | 0.5 g | | (黄) (冷) うどん | 47 g | | (赤) (冷) 油揚げ | 10 g | |
| (赤) 干しわかめ | 0.5 g | | (緑) 玉ねぎ | 35 g | | (黄) 白玉麩 | 1 g | | (赤) 鶏肉 | 10 g | | (黄) じゃが芋 | 30 g | |
| (緑) 玉ねぎ | 30 g | | (黄) じゃが芋 | 25 g | | (緑) 玉ねぎ | 30 g | | (赤) (冷) 油揚げ | 10 g | | (緑) 玉ねぎ | 25 g | |
| (緑) キャベツ | 20 g | | (緑) 人参 | 10 g | | (緑) 人参 | 10 g | | (緑) 玉ねぎ | 10 g | | (緑) 人参 | 4 g | |
| (緑) 人参 | 8 g | | (緑) みずな | 4 g | | (緑) えのきたけ | 8 g | | (緑) 人参 | 7 g | | (緑) 青ねぎ | 4 g | |
| (緑) 青ねぎ | 4 g | | 冷凍パイオン(特) | 6 g | | (緑) 青ねぎ | 5 g | | (緑) 青ねぎ | 5 g | | (赤) 中辛みそ | 7 g | |
| (赤) 中辛みそ | 7 g | | 淡口しょうゆ | 3.5 g | | 塩 | 0.1 g | | (緑) 淡口しょうゆ | 2.4 g | | (赤) こうじみそ | 1.3 g | |
| (赤) こうじみそ | 1.3 g | | 塩 | 0.15 g | | 淡口しょうゆ | 5 g | | 淡口しょうゆ | 4.2 g | | 削り節 | 2.5 g | |
| 削り節 | 2.5 g | | こしょう | 0.02 g | | だし昆布 | 0.8 g | | みりん | 0.7 g | | 水 | 105 g | |
| 水 | 105 g | | ガーリック | 0.02 g | | 削り節 | 2.2 g | | (黄) 三温糖 | 0.4 g | | (赤) 鶏肉 | 20 g | |
| (赤) さば(一汐・40g) | 1 切 | | 水 | 100 g | | 水 | 115 g | | (黄) でんぷん | 0.5 g | | (緑) 玉ねぎ | 32 g | |
| (緑) 緑豆もやし | 30 g | | (赤) ポークフランク | 1 本 | | (赤) 鶏もも皮つき(60g) | 1 本 | | だし昆布 | 0.3 g | | (緑) しいたけ(生) | 5 g | |
| (緑) 人参 | 10 g | | (40g) | 1 本 | | (緑) しょうが | 0.5 g | | 削り節 | 2.5 g | | (赤) 冷凍液卵 | 25 g | |
| (緑) チンゲンサイ | 8 g | | (緑) キャベツ | 30 g | | (赤) 中辛みそ | 3 g | | 水 | 110 g | | (緑) 青ねぎ | 7 g | |
| (黄) 白いりごま | 0.3 g | | カレー粉 | 0.07 g | | (赤) 濃口しょうゆ | 0.5 g | | (赤) 粉付きかつお | 45 g | | (黄) 三温糖 | 2 g | |
| (黄) 三温糖 | 1 g | | トマトケチャップ | 4.8 g | | (赤) 酒 | 1.5 g | | (黄) 米油(揚げ油) | 6 g | | (赤) 濃口しょうゆ | 2 g | |
| 酢 | 1.5 g | | こしょう | 0.01 g | | (黄) 三温糖 | 2.5 g | | (緑) 玉ねぎ | 14 g | | 淡口しょうゆ | 3 g | |
| 淡口しょうゆ | 2 g | | | | | (赤) 青ねぎ | 2 g | | (緑) 人参 | 3 g | | みりん | 1.3 g | |
| 一味唐辛子 | 0.01 g | | | | | トウバンジャン | 0.02 g | | 一味唐辛子 | 0.01 g | | (黄) でんぷん | 1 g | |
| ごま油 | 0.2 g | | | | | (緑) きゅうり | 12 g | | 淡口しょうゆ | 2.9 g | | 削り節 | 1.5 g | |
| | | | | | | (緑) キャベツ | 10 g | | 酒 | 0.7 g | | 水 | 25 g | |
| | | | | | | (緑) 人参 | 4 g | | みりん | 0.7 g | | | | |
| | | | | | | (黄) 白いりごま | 0.4 g | | (黄) 三温糖 | 2 g | | | | |
| | | | | | | (黄) 白すりごま | 0.4 g | | 酢 | 1.4 g | | | | |
| | | | | | | (黄) 三温糖 | 0.2 g | | 水 | 5 g | | | | |
| | | | | | | (黄) 濃口しょうゆ | 1.4 g | | | | | | | |



おはしってすごい!



おはしを上手に使って、
おいしく食べましょう。



和食を楽しむ献立



セルフホットドッグに
して、食べましょう!



日本味めぐり
~香川県・高知県~



| 5月24日(金) | | | 5月27日(月) | | | 5月28日(火) | | | 5月29日(水) | | | 5月30日(木) | | | 5月31日(金) | | |
|---|--------|--|---|--------|--|------------------------------------|--------|--|--|-------|--|---------------------------------------|--------|--|--|-------|--|
| ごはん 牛乳 にらとコーンの春雨スープ 揚げじゃがと牛肉の甘辛煮 | | | 国産小麦食パン 牛乳 チョコブラック&ホワイト ミネストローネ 白身魚のエスカベッシュ | | | ごはん 牛乳 参鶏湯風スープ 切干大根の炒めナムル | | | ごはん 牛乳 新じゃがのカレーそばろ煮 野菜のごまドレッシング和え | | | ごはん 牛乳 鶏団子のくず汁 春巻き ポテトサラダ | | | ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 さけの塩焼き 昆布のつくだ煮 手巻きのみ | | |
| 城陽市の青ねぎを使用! | | | 城陽市の玉ねぎを使用! | | | 城陽市の青ねぎを使用! | | | | | | | | | 城陽市の青ねぎを使用! | | |
| 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | |
| (黄) 精白米 | 75 g | | (黄) 国産小麦食パン | 1 枚 | | (黄) 精白米 | 75 g | | (黄) 精白米 | 75 g | | (黄) 精白米 | 75 g | | (黄) 精白米 | 75 g | |
| (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | |
| (赤) ショルダーベーコン | 15 g | | (黄) チョコブラック&ホワイト | 1 本 | | (赤) 鶏肉 | 30 g | | (黄) じゃが芋 | 60 g | | (赤) 鶏団子 | 30 g | | (赤) (冷) 油揚げ | 10 g | |
| (緑) にら | 7 g | | (赤) ショルダーベーコン | 10 g | | (緑) 大根 | 15 g | | (緑) 玉ねぎ | 40 g | | (緑) 人参 | 10 g | | (緑) キャベツ | 15 g | |
| (緑) 玉ねぎ | 30 g | | (緑) 人参 | 10 g | | (緑) 人参 | 10 g | | (赤) 人参 | 20 g | | (緑) 玉ねぎ | 25 g | | (緑) 玉ねぎ | 40 g | |
| (緑) 人参 | 10 g | | (緑) 玉ねぎ | 30 g | | (緑) ごぼう | 5 g | | (赤) 鶏肉ミンチ | 30 g | | (緑) チンゲンサイ | 15 g | | (緑) 青ねぎ | 5 g | |
| (緑) (冷) ホールコーン | 10 g | | (黄) じゃが芋 | 20 g | | (緑) しいたけ(生) | 2 g | | (赤) エリンギ | 10 g | | (緑) しょうが | 0.5 g | | (赤) 干しわかめ | 0.5 g | |
| (緑) えのきたけ | 5 g | | (緑) セロリ | 5 g | | (黄) 玉ねぎ | 10 g | | (赤) (冷) むぎ枝豆 | 7 g | | 淡口しょうゆ | 4.2 g | | (赤) 中辛みそ | 7 g | |
| (黄) 緑豆はるさめ | 4 g | | (黄) マカロニ | 5 g | | (黄) もち玄米 | 1.5 g | | (緑) しょうが | 0.3 g | | 塩 | 0.15 g | | (赤) こうじみそ | 1.2 g | |
| 淡口しょうゆ | 3 g | | (赤) 大豆(ドライパック) | 15 g | | (緑) 青ねぎ | 3 g | | 淡口しょうゆ | 4.1 g | | みりん | 0.2 g | | 削り節 | 2.5 g | |
| 塩 | 0.28 g | | (緑) おろしにんにく | 0.3 g | | (緑) しょうが | 0.2 g | | (黄) 三温糖 | 1.9 g | | (黄) でんぷん | 1 g | | 水 | 105 g | |
| こしょう | 0.02 g | | (緑) トマト水煮 | 10 g | | (緑) おろしにんにく | 0.2 g | | 酒 | 2 g | | 削り節 | 2 g | | (赤) 鮭(一汐・40g) | 1 切 | |
| 冷凍パイオン(特) | 6 g | | トマトケチャップ | 2 g | | 酒 | 1 g | | カレー粉 | 0.4 g | | 水 | 100 g | | (赤) こんぶ(つくだ煮) | 7 g | |
| 水 | 105 g | | 冷凍パイオン(特) | 6 g | | 塩 | 0.38 g | | 削り節 | 2 g | | (黄) 春巻き(50g) | 1 本 | | (赤) 手巻きのり(4枚) | 1 袋 | |
| (黄) じゃが芋 | 55 g | | 塩 | 0.6 g | | こしょう | 0.01 g | | 水 | 30 g | | (黄) 米油(揚げ油) | 5 g | | | | |
| (黄) 米油(揚げ油) | 5 g | | こしょう | 0.01 g | | 濃口しょうゆ | 3 g | | (緑) 人参 | 5 g | | (黄) じゃが芋 | 22 g | | | | |
| (赤) 牛肉スライス | 28 g | | 水 | 95 g | | 冷凍パイオン(特) | 5 g | | (緑) キャベツ | 30 g | | (緑) 玉ねぎ | 4 g | | | | |
| (緑) 白ねぎ | 5 g | | (赤) 粉付白身魚(角切) | 55 g | | 水 | 100 g | | (赤) ホールコーン | 10 g | | (緑) 人参 | 4 g | | | | |
| (緑) しょうが | 0.4 g | | (黄) 米油(揚げ油) | 5 g | | (緑) 切り干し大根 | 5 g | | (赤) ちりめんじゃこ | 3 g | | (赤) ポンレスハムダイス | 7.5 g | | | | |
| 酒 | 1.1 g | | (緑) 人参 | 5 g | | (赤) 豚肉ミンチ | 15 g | | (黄) 三温糖 | 0.5 g | | 塩 | 0.08 g | | | | |
| (黄) 三温糖 | 1.8 g | | (緑) 玉ねぎ | 10 g | | (赤) ごま油 | 0.5 g | | (赤) 濃口しょうゆ | 2 g | | こしょう | 0.01 g | | | | |
| 濃口しょうゆ | 2.5 g | | 酢 | 6 g | | (緑) 人参 | 10 g | | (黄) 米油 | 2 g | | 酢 | 0.6 g | | | | |
| (黄) でんぷん | 0.3 g | | (黄) 三温糖 | 1 g | | (緑) にら | 2 g | | (黄) 白いりごま | 2 g | | (黄) ノンエッグマヨネーズ | 4.5 g | | | | |
| 水 | 11 g | | 塩 | 0.25 g | | (緑) 白ねぎ | 1 g | | | | | | | | | | |
| | | | こしょう | 0.01 g | | (黄) 三温糖 | 1.4 g | | | | | | | | | | |
| | | | 白ワイン | 1 g | | 濃口しょうゆ | 2.7 g | | | | | | | | | | |
| | | | (黄) 米油 | 1 g | | プチドリッパ | 0.2 g | | | | | | | | | | |
| | | | 水 | 2 g | | (黄) ごま油 | 0.5 g | | | | | | | | | | |
| | | | | | | (黄) 白いりごま | 1 g | | | | | | | | | | |



セルフ手巻きのりに
して、食べましょう!

